

Conservar los Alimentos: Salsas Sensacionales

La salsa, si sea un acompañamiento, condimento o “dip,” puede sazonar una comida o un antojito, y se disfruta por su sabor y color intenso. Una combinación de tomate, cebolla y chile da un sabor picante a los chips. Una cucharada de fruta, hierba, y el “calor” de cebolla o chile encima de la carne o el pescado puede despertar la lengua con una imagen de una cocina exótica. Los colores de rojo, anaranjado, verde y amarillo. Todos los sabores, picante, dulce, salado, herbal y aromático, contribuyen a encantar los sentidos y animar las comidas.

A los cocineros les encanta experimentar con las recetas de salsa, ya que muchos quieren preservar su combinación perfecta con el envase. La mayoría de las recetas de salsa son una mezcla de comidas con poco acidez (como la cebolla y el chile), junto con las comidas más acídicas (como los tomates). Los condimentos como vinagre, jugo de limón o lima también son ingredientes comunes. El tipo y cantidad de un ingrediente en una salsa, tanto como el método de preparación, son consideraciones importantes en la manera de envasar la salsa. Las salsas u otras combinaciones de tomate y chile han tenido la culpa por más de un caso de envenenamiento por el botulismo.

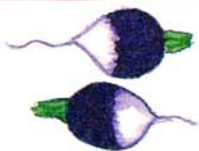
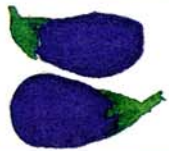
Algunas sugerencias importantes se indican a continuación para mostrar cómo preparar la salsa en conserva hecha en casa en una manera segura. Algunas recetas comprobadas y recomendadas siguen estas sugerencias. Si no encuentra su receta favorita en la lista, es mejor prepararla y comerla fresca, guardarla entre varios días a una semana en el refrigerador (a 40°F/4.4°C o menos), o congelarla por un almacenamiento más largo.

Ingredientes

Los ácidos

Los ingredientes acídicos ayudan a preservar las salsas en conserva. El ácido conserva la comida en una manera bastante segura; por lo tanto, ha sido un ingrediente en las recetas de salsa procesadas en agua hirviendo. Los ácidos generalmente son el vinagre embotellado comercialmente o el jugo de limón. Compre el vinagre con al menos 5 por ciento acidez; no use el vinagre hecho en casa porque la acidez de lo mismo puede variar y no estará probado.

No puede reducir la cantidad de vinagre o jugo de limón en una receta para conserva. Es importante seguir una receta comprobada porque se sabe la cantidad mínima de estos ácidos para asegurar la salubridad de la receta. Se puede agregar el azúcar para combatir el sabor agrio del ácido. Una cantidad igual de jugo de limón embotellado se puede sustituir por el vinagre en las recetas, pero **no use el vinagre en lugar del jugo de limón**. Este cambio resultará en una salsa en conserva menos acídica y potencialmente insalubre.



Los tomates

La calidad de su salsa estará afectada por el tipo de tomate que elige usar. Los tomates tipo puré, como roma, tienen más pulpa o tejido sólido; darán una salsa más espesa que los tomates para rebanar, que son más jugosos y producirán una salsa aguada.

Elija solamente los tomates libres de plagas, preferiblemente madurados en la viña y firmes. El envase no es la manera de aprovechar usar los tomates demasiado maduros o echados a perder. **No envase los tomates de viñas muertas o congeladas.** Los tomates verdes se pueden sustituir por los tomates maduros, pero no espere que su receta tendrá el mismo sabor.

Cuando la receta pide los tomates pelados, quite la piel de los mismos al sumergir los tomates lavados en agua hirviente por 30 a 60 segundos o hasta que la piel se abra. Sumérjalos inmediatamente en agua fría, despegue la piel, y quite el centro y las semillas.

Los tomatillos

El tomatillo también se conoce como un tomate mexicano en cáscara. No es necesario quitar la piel o las semillas, pero hay que sacar la cáscara seca del exterior.

Los chiles

Los chiles pueden tener un sabor desde muy blando hasta muy ardiente, algo que se conoce como "índice de calor," lo cual hace que muchos aficionados de la salsa experimentan con las recetas. Las variedades de chiles blandos se llaman chile verde (Anaheim), poblano, college, colorado y banana. Elija un chile blando cuando la receta requiere los chiles verdes largos.

El jalapeño es un chile ardiente muy popular; otros chiles picantes incluyen la cayena, el habanero, el serrano y el tabasco. No toque la cara, en especial el área alrededor de los ojos cuando está cocinando con los chiles picantes.

Advertencia: Use guantes plásticos o látex y no toque la cara al manipular o cortar los chiles. Si no lleva guantes, lave las manos cuidadosamente con jabón y agua antes de tocar la cara o los ojos.)

Utilice solamente los chiles de buena calidad. Puede sustituir un tipo de chile por otro o usar los pimentones (blandos) o chiles morrones grandes en vez de una porción o por todos los chiles. **No aumente la cantidad total de chiles en cualquier receta;** resultará en un cambio en la acidez total de la mezcla y una salsa en conserva potencialmente insalubre.

Mientras muchas recetas no requieren que se quite la piel de los chiles, otros sí lo piden. Generalmente cuando los chiles están picados finamente, no es necesario pelarlos. La piel de los chiles verdes largos puede ser dura. Si las instrucciones le indican pelar el chile o si usted elige pelarlo, hay instrucciones en la receta para los métodos de despegar la piel.

Las frutas

Algunas recetas de salsa en esta publicación piden fruta. Elija fruta de alta calidad, libre de plagas y firme. La fruta demasiada madura o echada a perder, aun picada, no se debe usar en la conserva.

Si una receta requiere el mango verde, no use el mango maduro. Esto resultará en un cambio en la acidez final de la mezcla y una salsa en conserva potencialmente insalubre.

Las especias y hierbas

Las especias y hierbas agregan sabores únicos a las salsas. La cantidad de especias y hierbas en estas recetas (la pimienta negra, la sal, el orégano, la especia para encurtir, las hojuelas de chile rojo seco y el comino molido) se pueden modificar. Para tener un sabor más fuerte a cilantro, se sugiere agregar el cilantro fresco justo antes de servir en vez de añadir más cilantro antes del envase.

Otros ingredientes

Puede usar la cebolla morada en vez de la cebolla amarilla y viceversa, pero **no aumente la cantidad total de cebolla en cualquier receta**. Esto resultará en un cambio en la acidez final de la mezcla y una salsa en conserva potencialmente insalubre.

Advertencias y notas:

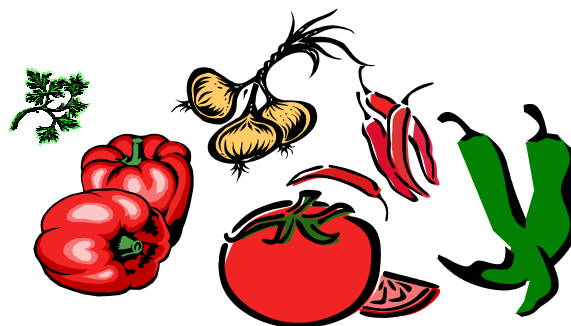
- Siga las instrucciones con cuidado para cada receta.
- Use la cantidad de cada vegetal (chile, cebolla, etcétera) anotada en la receta.
- Agregue la cantidad de vinagre o jugo de limón en la receta.
- No use la harina o maicena (almidón de maíz) para hacer la salsa más espesa antes del envase. Si desea una salsa más espesa, agregue estos ingredientes después de abrir el frasco.
- Puede cambiar las medidas de las especias, si gusta.
- No prepare salsas en conserva que no se conformen a estas recetas u otras comprobadas por la investigación.
- Guarde los frascos de salsa en conserva en el refrigerador después de abrirlos.
- **Antes de abrir cada frasco**, revíselo para tapas deselladas, oxidadas o abultadas o si la comida en el frasco se ve extraña. Revise el frasco por manchas secas o residuo afuera, especialmente si éstas salen de la boca del frasco. Busque por burbujas saliendo del frasco o colores extraños en el contenido del frasco. Al abrir el frasco, mire si hay líquido echándose, y moho en la comida o la tapa. Huela por mal olor. No use la salsa en conserva si note cualquier de estos problemas. **No pruebe la comida de un frasco con una tapa abierta o una comida si se nota que se ha echado a perder.**

Almacenamiento de las salsas conservadas en casa

Antes de almacenar una salsa conservada en casa, revise los frascos para el sello hermético después de 12 a 24 horas de enfriamiento. Guarde los frascos que no se han sellado en el refrigerador para usarlos dentro de una semana. Para el frasco sellados, quite los aros de rosca. Lave y seque los aros; puede usarlos otra vez si no están lastimados. Lave, enjuague y seque los frascos y las tapas suavemente selladas para quitar cualquier residuo.

Salsas en conserva preparadas en casa en forma apropiada y con tapas selladas herméticamente se deben guardar en un área limpio, oscuro y seco. La exposición de los frascos a la luz a través del tiempo puede cambiar los contenidos a colores menos apetitosos. La temperatura de almacenamiento debe mantenerse entre 50°F y 70°F (10°C y 21°C). Entre más alta la temperatura del almacenamiento, más rápido empeorará la calidad. Las temperaturas más altas que 95°F (35°C) hasta pueden iniciar la pérdida de los alimentos adecuadamente envasados. Evite guardar los frascos cerca de la cañería, porque los goteos y las fugas pueden causar una oxidación en las tapas del frasco y una contaminación de la comida.

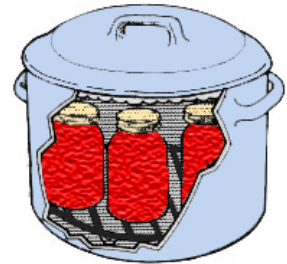
Si se envasa y se almacena adecuadamente, la salsa en conserva hecha en casa debe mantener buena calidad por 12 a 18 meses. A menos que se mencione otra recomendación en una receta en particular, es mejor sólo envasar lo que utilizará dentro de un año para tener la mejor calidad.



Siga los siguientes pasos para lograr usar su olla de agua hirviente con éxito:

(Lea todas las direcciones antes de empezar.)

1. Antes de preparar los alimentos, coloque la parilla de metal dentro de la olla. Llene la olla a la mitad con agua tibia limpia, para procesar los frascos de tamaño pinta (473 ml). Para otros tamaños y números de frascos, es necesario ajustar el nivel de agua para cubrir los frascos llenos con 1 o 2 pulgadas de agua.
2. Ponga la olla en el centro del quemador y precaliente el agua a 140°F (60°C) para alimentos con empaque crudo, y 180°F (82°C) para alimentos con empaque caliente. Puede empezar a preparar la comida para los frascos mientras se calienta el agua.
3. Coloque los frascos llenos y tapados en la olla, uno por uno, usando un alzador de frascos. Cuando usa el alzador para mover los frascos, asegure que lo mismo está puesto debajo del cuello del frasco (debajo del aro con rosca que forma parte de la tapa). Siempre mantenga los frascos derechos. Si inclina el frasco, la comida puede derramar y ensuciar la parte de la tapa que se sella herméticamente.
4. Si es necesario, agregue más agua a la olla para que el agua cubra la tapa de los frascos con una pulgada (2.5 cm) al menos. Para alimentos que requieren más de 30 minutos de procesamiento, el agua debe ser de 2 pulgadas (5.8 cm) por encima de los frascos.
5. Ajuste el fuego lo más alto posible, tape la olla y caliente el agua hasta hervir vigorosamente.
6. Use un cronómetro (después de hervir el agua) para marcar los minutos totales requeridos para procesar la comida.
7. Mantenga la olla tapada por el tiempo de procesamiento. Se puede bajar el ajuste del quemador a fuego lento siempre que el agua siga hirviendo completamente por el tiempo completo de procesamiento.
8. Agregue más agua *hirviente* durante el procesamiento si es necesario, para mantener el nivel del agua por encima de los frascos.
9. Si a cualquier momento durante el procesamiento el agua deja de hervir, hay que subir el quemador al ajuste más alto, hervir el agua completamente otra vez y empezar a marcar el tiempo del procesamiento de nuevo con el cronómetro desde el principio (usando el tiempo total original de procesamiento).
10. Cuando los frascos hayan procesado en el agua hirviente por el tiempo recomendado, apague el fuego y quite la tapa de la olla. Espere 5 minutos antes de sacar los frascos.
11. Saque los frascos, uno por uno, con el alzador de frascos, usando cuidado para no inclinarlos. Con cuidado, coloque los frascos directamente en una toalla o rejilla para enfriar pasteles, dejando por lo menos una pulgada (2.5 cm) de espacio entre los frascos mientras se enfrían. Evite poner los frascos en una superficie fría o cerca de una corriente de aire frío.
12. Enfríe los frascos sin tocar por 12 a 24 horas. *No* intente apretar el aro o poner presión en el centro del disco metálico hasta que el frasco esté completamente frío.



Salsa de chile (Salsa picante con tomates y chiles)

Rinde
6 a 8 pintas
(frascos de 473 ml)



- 5 libras de tomates
- 2 libras de chiles
- 1 libra de cebollas
- 1 taza de vinagre (5 por ciento)
- 3 cucharaditas de sal para envase
- ½ cucharadita pimienta negra

Advertencia: Use guantes plásticos o látex y no toque la cara al manipular o cortar los chiles. Si no lleva guantes, lave las manos cuidadosamente con jabón y agua antes de tocar la cara o los ojos.

Instrucciones: Lave y enjuague los frascos pinta, manteniéndolos calientes hasta usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante.

Preparación de los chiles: Lave y seque los chiles. Raje los chiles a lo largo para permitir el escape del vapor. Quite la piel de los chiles con uno de los métodos siguientes:

Usando el horno o el tostador para que se desprege la piel – coloque los chiles en un horno calentado a 400°F o bajo el asador por 6 a 8 minutos hasta que se desprege la piel.

Usando la estufa para que se desprege la piel - cubra el quemador (de gas o eléctrico) con una tela metálica gruesa. Ponga los chiles en el quemador por unos minutos hasta que se desprege la piel.

Después de tostar los chiles, **pele los chiles** colocándolos en un sartén y cubriéndolos con un trapo húmedo. (Esto hace que los chiles se pelan más fácilmente.) Déjelos enfriar por unos minutos. Quite la piel y las semillas, y corte los chiles.

Lave los tomates y sumérjalos en agua hirviente por 30 a 60 segundos o hasta que la piel se abra. Sumérjalos en agua fría y quite la piel y el corazón.

Empaque caliente: Corte los tomates en trozos medianos, y mezcle los tomates con los chiles picados y los ingredientes restantes en una cacerola grande. Deje que la mezcla hierva, cubra la cacerola y cocine a fuego lento por 10 minutos. Llene los frascos calientes y limpios con la salsa caliente, dejando ½ pulgada de espacio hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio superior del frasco si es necesario. Limpie el borde de los frascos con una toalla de papel, limpia y mojada; coloque las dos partes de la tapa metal. Procese los frascos en una olla de agua hirviendo según las recomendaciones a continuación.

Tiempo de procesamiento recomendado para Salsa picante con tomates y chiles en una olla de agua hirviendo (baño María).				
		Tiempo a altitudes de		
Tipo de empaque	Tamaño del frasco	0 – 1,000 pies	1,001 – 6,000 pies	Más de 6,000 pies
Caliente	Pinta	15 minutos	20 minutos	25 minutos

IMPORTANTE:

Los únicos cambios que puede hacer con seguridad en esta receta es sustituir el jugo de limón embotellado por el vinagre y cambiar la cantidad de sal y pimienta. No intente cambiar la proporción de vegetal al ácido y tomate porque que puede hacer una salsa insalubre.

Salsa de chile II

Rinde

6 a 8 pintas
(frascos de 473 ml)

- 10 tazas de tomate pelado, sin centro y troceado
- 6 tazas de chile picado, sin semilla*
- 4 tazas de cebolla picada
- 1 taza de vinagre (5 por ciento)
- 3 cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

*Se recomienda una mezcla de chiles blandos y picantes.

Advertencia: Use guantes plásticos o látex y no toque la cara al manipular o cortar los chiles. Si no lleva guantes, lave las manos cuidadosamente con jabón y agua antes de tocar la cara o los ojos.

Instrucciones: Lave y enjuague los frascos pinta, manteniéndolos calientes hasta usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante.

Preparación de los chiles: Lave y seque los chiles. Ya que la cáscara de los chiles verdes largos puede ser dura, ésta se puede despegar al calentar los chiles. Por lo general, cuando se pican los chiles finamente, no es necesario pelarlos. Si elige pelar los chiles, raje el chile a lo largo para dejar el escape del vapor. Quite la piel de los chiles con uno de los métodos en página 5.

Empaque caliente: Combine todos los ingredientes en una cacerola grande y revuelva a menudo a fuego alto hasta que la mezcla empiece a hervir. Entonces, reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Llene los frascos calientes y limpios con la salsa caliente, dejando ½ pulgada de espacio hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio superior del frasco si es necesario. Limpie el borde de los frascos con una toalla de papel, limpia y mojada; coloque las dos partes de la tapa metal. Procese en una olla de agua hirviendo según las recomendaciones a continuación.

Tiempo de procesamiento recomendado para Salsa de chile II en una olla de agua hirviendo (baño María).				
		Tiempo a altitudes de		
Tipo de empaque	Tamaño del frasco	0 – 1,000 pies	1,001 – 6,000 pies	Más de 6,000 pies
Caliente	Pinta	15 minutos	20 minutos	25 minutos

IMPORTANTE:

Los únicos cambios que puede hacer con seguridad en esta receta es sustituir el jugo de limón embotellado por el vinagre y cambiar la cantidad de sal y pimienta. No intente cambiar la proporción de vegetal al ácido y tomate porque que puede hacer una salsa insalubre.

Salsa de tomate y chile verde

Rinde

3 pintas

(frascos de 473 ml)

- 3 tazas de tomate pelado y troceado, sin centro
- 3 tazas de chile verde largo picado, sin semilla
- $\frac{3}{4}$ taza de cebolla picada
- 1 chile jalapeño picado finamente, sin semilla
- 6 dientes de ajo, picado finamente
- $1\frac{1}{2}$ tazas de vinagre (5 por ciento)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido (opcional)
- 2 cucharaditas de hojuelas de orégano (opcional)
- $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal

Advertencia: Use guantes plásticos o látex y no toque la cara al manipular o cortar los chiles. Si no lleva guantes, lave las manos cuidadosamente con jabón y agua antes de tocar la cara o los ojos.

Instrucciones: Lave y enjuague los frascos pinta, manteniéndolos calientes hasta usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante.

Preparación de los chiles: Lave y seque los chiles. No es necesario pelar los jalapeños. Ya que la cáscara de los chiles verdes largos puede ser dura, ésta se puede quitar al calentar los chiles. Si elige pelar los chiles, raje el chile a lo largo para dejar el escape del vapor. Quite la piel de los chiles con uno de los métodos en página 5.

Empaque caliente: Combine todos los ingredientes en una cacerola grande y revuelva a menudo a fuego alto hasta que la mezcla empiece a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 20 minutos, revolviendo de vez en cuando. Llene los frascos calientes y limpios con la salsa caliente, dejando $\frac{1}{2}$ pulgada de espacio hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio superior del frasco si es necesario. Limpie el borde de los frascos con una toalla de papel, limpia y mojada; coloque las dos partes de la tapa metal. Procese en una olla de agua hirviendo según las recomendaciones a continuación.

Tiempo de procesamiento recomendado para Salsa de tomate y chile verde en una olla de agua hirviendo (baño María).				
		Tiempo a altitudes de		
Tipo de empaque	Tamaño del frasco	0 – 1,000 pies	1,001 – 6,000 pies	Más de 6,000 pies
Caliente	Pinta	15 minutos	20 minutos	25 minutos

IMPORTANTE:

Los únicos cambios que puede hacer con seguridad en esta receta son sustituir el jugo de limón embotellado por el vinagre y cambiar la cantidad de sal y hierbas. No intente cambiar la proporción de vegetal al ácido y tomate porque que puede hacer una salsa insalubre.

Salsa de tomate con tomates tipo puré

Rinde

16 a 18 pintas
(frascos de 473 ml)

- 7 cuartos de tomate (tipo puré) picado, pelado y sin centro
- 4 tazas de chiles verdes largos picados, sin semilla
- 5 tazas de cebolla picada
- ½ taza de jalapeños picados finamente, sin semilla
- 6 dientes de ajo, picado finamente
- 2 tazas de jugo de limón embotellado
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta negra
- 2 cucharadas de comino molido (opcional)
- 3 cucharadas de hojuelas de orégano (opcional)
- 2 cucharadas de cilantro fresco (opcional)

Nota: esta receta resulta mejor con tomates tipo puré. Los tomates para rebanar requieren un tiempo de cocción mucho más largo para lograr una textura deseable.

Advertencia: Use guantes plásticos o látex y no toque la cara al manipular o cortar los chiles. Si no lleva guantes, lave las manos cuidadosamente con jabón y agua antes de tocar la cara o los ojos.

Instrucciones: Lave y enjuague los frascos pinta, manteniéndolos calientes hasta usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante.

Preparación de los chiles: Lave y seque los chiles. No es necesario pelar los jalapeños. Ya que la cáscara de los chiles verdes largos puede ser dura, ésta se puede quitar al calentar los chiles. Si elige pelar los chiles, raje el chile a lo largo para dejar el escape del vapor. Quite la piel de los chiles con uno de los métodos en página 5.

Empaque caliente: Combine todos los ingredientes excepto el comino, orégano y cilantro en una cacerola grande, y revuelva a menudo a fuego alto hasta que la mezcla empiece a hervir. Baje a fuego lento por 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregue las especias y cocine a fuego lento por 20 minutos más, revolviendo de vez en cuando. Llene los frascos calientes y limpios con la salsa caliente, dejando ½ pulgada de espacio hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio superior del frasco si es necesario. Limpie el borde de los frascos con una toalla de papel, limpia y mojada; coloque las dos partes de la tapa metal. Procese en una olla de agua hirviendo según las recomendaciones a continuación.

Tiempo de procesamiento recomendado para Salsa de tomate (con tomates tipo puré) en una olla de agua hirviendo (baño María).				
		Tiempo a altitudes de		
Tipo de empaque	Tamaño del frasco	0 – 1,000 pies	1,001 – 6,000 pies	Más de 6,000 pies
Caliente	Pinta	15 minutos	20 minutos	25 minutos

IMPORTANTE:

EL único cambio que puede hacer seguramente con esta receta de salsa es cambiar la cantidad de especias y hierbas. No intente cambiar la proporción de vegetal al ácido y tomate porque puede hacer una salsa insalubre. No sustituya el vinagre por el jugo de limón.

Salsa de tomate para los tacos

Rinde

16 a 18 pintas
(frascos de 473 ml)

- 8 cuartos de tomates tipo puré, pelados, sin centro y picados finamente
- 2 dientes de ajo, machucado
- 5 tazas de cebolla picada
- 4 jalapeños picados, sin semilla
- 4 chiles verdes largos picados, sin semilla
- 2½ tazas de vinagre (5 por ciento)
- 2 cucharadas de sal
- 1½ cucharadas de pimienta negra
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de hojuelas de orégano (opcional)
- 1 cucharadita de comino molido (opcional)

Nota: esta receta tiene mejor resultado con los tomates tipo puré, ya que los tomates para rebanar rinden una salsa clara y aguada. Si solamente tiene disponibles los tomates para rebanar, siga la receta de *Salsa de tomate con puré de tomate*.

Advertencia: Use guantes plásticos o látex y no toque la cara al manipular o cortar los chiles. Si no lleva guantes, lave las manos cuidadosamente con jabón y agua antes de tocar la cara o los ojos.

Instrucciones: Lave y enjuague los frascos pinta, manteniéndolos calientes hasta usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante.

Preparación de los chiles: Lave y seque los chiles. No es necesario quitar la piel de los jalapeños. Ya que la piel de los chiles verdes largos puede ser dura, ésta se puede despegar al calentar los chiles. Por lo general, cuando se pican los chiles finamente, no es necesario despegar la piel. Si elige quitar la piel de los chiles, raje el chile a lo largo para dejar el escape del vapor. Quite la piel de los chiles con uno de los métodos en página 5.

Empaque caliente: Combine todos los ingredientes en una cacerola grande y revuelva a menudo a fuego alto hasta que la mezcla empiece a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, revolviendo a menudo hasta que la mezcla se ponga espesa (como una hora). Llene los frascos calientes y limpios con la salsa caliente, dejando ½ pulgada de espacio hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio superior del frasco si es necesario. Limpie el borde de los frascos con una toalla de papel, limpia y mojada; coloque las dos partes de la tapa metal. Procese en una olla de agua hirviendo según las recomendaciones a continuación.

Tiempo de procesamiento recomendado para Salsa de tomate para los tacos en una olla de agua hirviendo (baño María).				
		Tiempo a altitudes de		
Tipo de empaque	Tamaño del frasco	0 – 1,000 pies	1,001 – 6,000 pies	Más de 6,000 pies
Caliente	Pinta	15 minutos	20 minutos	25 minutos

IMPORTANTE:

Los únicos cambios que puede hacer con esta receta de salsa son sustituir el jugo de limón embotellado por el vinagre y cambiar la cantidad de especias y hierbas. No intente cambiar la proporción de vegetal al ácido y tomate porque que puede hacer una salsa insalubre.

Salsa de tomate con puré de tomate

Rinde

7 a 9 pintas
(frascos de 473 ml)

- 3 cuartos de tomates para rebanar pelados, picados finamente y sin centro
- 3 tazas de cebolla picada
- 6 jalapeños picados finamente, sin semilla
- 4 chiles verdes largos picados, sin semilla
- 4 dientes de ajo, picado finamente
- 2 latas (de 12 onzas) puré de tomate
- 2 tazas de jugo de limón embotellado
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de comino molido (opcional)
- 2 cucharadas de hojuelas de orégano (opcional)
- 1 cucharadita de pimienta negra

Advertencia: Use guantes plásticos o látex y no toque la cara al manipular o cortar los chiles. Si no lleva guantes, lave las manos cuidadosamente con jabón y agua antes de tocar la cara o los ojos.

Instrucciones: Lave y enjuague los frascos pinta, manteniéndolos calientes hasta usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante.

Preparación de los chiles: Lave y seque los chiles. No es necesario quitar la piel de los jalapeños. Ya que la piel de los chiles verdes largos puede ser dura, ésta se puede despegar al calentar los chiles. Por lo general, cuando se pican los chiles finamente, no es necesario despegar la piel. Si elige quitar la piel de los chiles, raje el chile a lo largo para dejar el escape del vapor. Quite la piel de los chiles con uno de los métodos en página 5.

Empaque caliente: Combine todos los ingredientes en una cacerola grande y revuelva a menudo a fuego alto hasta que la mezcla empiece a hervir. Entonces, reduzca a fuego lento por 30 minutos, revolviendo de vez en cuando. Llene los frascos calientes y limpios con la salsa caliente, dejando ½ pulgada de espacio hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio superior del frasco si es necesario. Limpie el borde de los frascos con una toalla de papel, limpia y mojada; coloque las dos partes de la tapa metal. Procese en una olla de agua hirviendo según las recomendaciones a continuación.

Tiempo de procesamiento recomendado para Salsa de tomate con puré de tomate en una olla de agua hirviendo (baño María).				
		Tiempo a altitudes de		
Tipo de empaque	Tamaño del frasco	0 – 1,000 pies	1,001 – 6,000 pies	Más de 6,000 pies
Caliente	Pinta	15 minutos	20 minutos	25 minutos

IMPORTANTE:

EL único cambio que puede hacer seguramente con esta receta de salsa es cambiar la cantidad de especias y hierbas. No intente cambiar la proporción de vegetal al ácido y tomate porque que puede hacer una salsa insalubre. No sustituya el vinagre por el jugo de limón.

Rinde
5 pintas
(frascos de 473 ml)

Salsa verde de tomatillo

- 5 tazas de tomatillo picado
- 1½ tazas de chiles verdes largos picados, sin semilla
- ½ taza de jalapeños, picados finamente
- 4 tazas de cebolla picada
- 1 taza de jugo de limón embotellado
- 6 dientes de ajo, picado finamente
- 1 cucharada de comino molido (opcional)
- 3 cucharadas de hojuelas de orégano seco (opcional)
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de pimienta negra

Advertencia: Use guantes plásticos o látex y no toque la cara al manipular o cortar los chiles. Si no lleva guantes, lave las manos cuidadosamente con jabón y agua antes de tocar la cara o los ojos.

Instrucciones: Lave y enjuague los frascos pinta, manteniéndolos calientes hasta usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante.

Preparación de los tomatillos: quite la cáscara seca en el exterior de los tomatillos, lávelos bien. No es necesario pelar o quitar la semilla.

Preparación de los chiles: Lave y seque los chiles. No es necesario pelar los jalapeños, pero es normal que se quitan las semillas. Ya que la piel de los chiles verdes largos puede ser dura, ésta se puede despegar al calentar los chiles. Por lo general, cuando se pican los chiles finamente, no es necesario despegar la piel. Si elige quitar la piel de los chiles, raje el chile a lo largo para dejar el escape del vapor. Quite la piel de los chiles con uno de los métodos en página 5.

Empaque caliente: Combine todos los ingredientes en una cacerola grande y revuelva a menudo a fuego alto hasta que la mezcla empiece a hervir. Entonces, reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 20 minutos, revolviendo de vez en cuando. Llene los frascos calientes y limpios con la salsa caliente, dejando ½ pulgada de espacio hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio superior del frasco si es necesario. Limpie el borde de los frascos con una toalla de papel, limpia y mojada; coloque las dos partes de la tapa metal. Procese en una olla de agua hirviendo según las recomendaciones a continuación.

Tiempo de procesamiento recomendado para Salsa verde de tomatillo en una olla de agua hirviendo (baño María).				
		Tiempo a altitudes de		
Tipo de empaque	Tamaño del frasco	0 – 1,000 pies	1,001 – 6,000 pies	Más de 6,000 pies
Caliente	Pinta	15 minutos	20 minutos	25 minutos

Nota: En esta receta se pueden usar los tomates verdes en lugar de los tomatillos.

IMPORTANTE:

El único cambio que puede hacer con seguridad en esta receta es cambiar la cantidad de especias y hierbas. No intente cambiar la proporción de vegetal al ácido y tomate porque puede hacer una salsa insalubre. No sustituya el vinagre por el jugo de limón.

Rinde
aproximadamente
7 pintas
(frascos de 473 ml)

Salsa picante de jicama

- 9 tazas de jicama en cubitos (necesita comprar 4 libras de jicama)
- 1 cucharada de especias mixtas enteras para encurtir
- 1 ramita de canela de dos pulgadas
- 8 tazas de vinagre blanco (5 por ciento)
- 4 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de hojuelas de chile rojo seco
- 4 tazas de pimiento (pimentón) amarillo en cubitos
- 4½ tazas de pimiento rojo en cubitos
- 4 tazas de cebolla picada
- 2 chiles cayenas frescos (“fingerhots”), aproximadamente 6 pulgadas cada uno, picados finamente y sin parte de la semilla

Advertencia: Use guantes plásticos o látex y no toque la cara al manipular o cortar los chiles. Si no lleva guantes, lave las manos cuidadosamente con jabón y agua antes de tocar la cara o los ojos.

Instrucciones: Lave y enjuague los frascos pinta, manteniéndolos calientes hasta usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante.

Lave, pele y recorte la jicama. Corte en cubitos. Ponga las especias mixtas para encurtir y la canela en 2 capas limpias de estopilla, un cuadro de 6 pulgadas. Haga una bolsita, juntando las esquinas con una cuerda limpia, o compre una bolsita muselina de especias.

Empaque caliente: En una olla o cacerola de 4 cuartos, agregue la bolsita de especias mixtas a la olla, el vinagre, el azúcar y las hojuelas de chile rojo. Caliente la mezcla al punto de ebullición, revolviendo suavemente para mezclar los ingredientes. Revuelva la mezcla, agregando la jicama en cubitos, los pimientos, la cebolla y los chiles. Tape la salsa, baje a fuego lento, y cocínela por 25 minutos. Saque y deseche la bolsita de especias. Llene los frascos calientes y limpios con los sólidos calientes, dejando ½ pulgada de espacio hasta la boca del frasco. Cubra con el líquido para encurtir caliente. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio superior del frasco si es necesario. Limpie el borde de los frascos con una toalla de papel, limpia y mojada; coloque las dos partes de la tapa metal. Procese los frascos en una olla de agua hirviendo según las recomendaciones a continuación.

Tiempo de procesamiento recomendado para Salsa picante de jicama en una olla de agua hirviendo (baño María).					
		Tiempo a altitudes de			
Tipo de empaque	Tamaño del frasco	0 – 1,000 pies	1,001 – 3,000 pies	3,001 – 6,000 pies	Más de 6,000 pies
Caliente	Pinta	20 minutos	25 minutos	30 minutos	35 minutos

Salsa de mango

Rinde
aproximadamente
6 frascos de media
pinta

- 6 tazas de mangos verdes, en cubitos (como 3 a 4 mangos grandes, verdes y firmes)
- 1½ tazas de pimiento (pimentón) rojo, picado
- ½ taza de cebolla amarilla, finamente picada
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo, seco
- 2 cucharaditas de ajo, finamente picado
- 2 cucharaditas de jengibre, finamente picado
- 1 taza de azúcar morena
- 1¼ tazas de vinagre de sidra (5 por ciento)
- ½ taza de agua

Advertencia: El manipular los mangos verdes puede irritar la piel de algunas personas en la misma manera que lo hace la hiedra venenosa. (Las dos pertenecen a la misma familia de plantas). Para evitar esta reacción, póngase guantes plásticos o látex mientras trabaja con el mango verde crudo. Tenga cuidado de no tocar la cara, los labios o los ojos después de tocar o cortar los mangos verdes crudos sin antes limpiarse de todas las indicaciones de los mismos.

Instrucciones: Lave y enjuague los frascos pinta, manteniéndolos calientes hasta usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante.

Lave todos los productos frescos bien. Pele y corte los mangos en cubitos de ½ pulgada. Corte el pimiento rojo en pedazos de ½ pulgada. Pique la cebolla amarilla finamente.

Empaque caliente: Combine todos los ingredientes en una cacerola o cazuela grande (8 cuartos). Deje que la mezcla hierva sobre un fuego alto, revolviéndola para disolver el azúcar. Baje a fuego lento, y cocine por 5 minutos. Llene los frascos calientes y limpios con la salsa caliente, dejando ½ pulgada de espacio hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio superior del frasco si es necesario. Limpie el borde de los frascos con una toalla de papel, limpia y mojada; coloque las dos partes de la tapa metal. Procese los frascos en una olla de agua hirviendo según las recomendaciones a continuación.

Tiempo de procesamiento recomendado para Salsa de mango en una olla de agua hirviendo (baño María).				
		Tiempo a altitudes de		
Tipo de empaque	Tamaño del frasco	0 – 1,000 pies	1,001 – 6,000 pies	Más de 6,000 pies
Caliente	Media pinta	10 minutos	15 minutos	20 minutos

Rinde
aproximadamente
7 pintas
(frascos de 473 ml)

Salsa de manzana y durazno (melocotón)

- 6 tazas de tomates roma, troceados
- 2½ tazas de cebolla amarilla, picada
- 2 tazas de pimientos (pimentones) verdes, troceados
- 10 tazas duraznos duros, verdes, troceados
- 2 tazas de manzanas ácidas, como "Granny Smith," cortadas
- 4 cucharadas de especias mixtas para encurtir
- 1 cucharada de sal para envase
- 2 cucharaditas de hojuelas de chile rojo, seco
- 3¾ tazas de azúcar morena
- 2¼ tazas de vinagre de sidra (5 por ciento)

Lista de compras para los ingredientes:

Para hacer esta receta, tendrá que comprar aproximadamente
3 libras de tomates roma
1 libra de cebollas amarillas
2 pimientos (pimentones) verdes grandes
4½ libras ó 9 duraznos (melocotones) medianos
2 manzanas ácidas (Granny Smith), grandes

Instrucciones: Lave y enjuague los frascos pinta, manteniéndolos calientes hasta usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante. Ponga las especias mixtas para encurtir en 2 capas limpias de estopilla (un cuadro de 6 pulgadas). Haga un bolsita, juntando las esquinas con una cuerda limpia, o compre una bolsita muselina de especias.

Lave y pele los tomates. Corte en pedazos de ½ pulgada. Pele, enjuague y pique las cebollas en pedazos de ¼ pulgada. Lave, y quite el corazón y las semillas de los pimientos verdes; corte en pedazos de ¼ pulgada. Mezcle los tomates, cebollas y chiles en una cacerola o olla de 8 a 10 cuartos.

Lave, pele, y quite la semilla de los duraznos. Córtelos en mitades y remoje por 10 minutos en una solución de ácido ascórbico (1500 mg por media galón de agua). Lave, pele, y quite el corazón de las manzanas. Corte en mitades y remoje por 10 minutos en una solución de ácido ascórbico. Rápidamente corte los duraznos y manzanas en cubitos de ½ pulgada para prevenir que se oscurezcan. Coloque los duraznos y manzanas cortadas en la olla con los vegetales. Agregue la bolsita de especias mixtas a la olla, y revuelva con la sal, las hojuelas de chile rojo, el azúcar morena y el vinagre.

Empaque caliente: Caliente la mezcla al punto de ebullición, revolviendo suavemente para mezclar los ingredientes. Baje a fuego lento y cocine por 30 minutos, revolviendo cada rato. Saque y deseche la bolsita de especias mixtas. Con una cuchara con agujeros, llene los frascos calientes y limpios con los sólidos calientes, dejando 1¼ pulgada de espacio hasta la boca del frasco (como ¾ libra de sólidos). Cubra con el líquido de cocción, dejando ½ pulgada de espacio hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio superior del frasco si es necesario. Limpie el borde de los frascos con una toalla de papel, limpia y mojada; coloque las dos partes de la tapa metal.

Procese los frascos en una olla de agua hirviendo según las recomendaciones a continuación.

Tiempo de procesamiento recomendado para Salsa de manzana y durazno (melocotón) en una olla de agua hirviendo (baño María).				
		Tiempo a altitudes de		
Tipo de empaque	Tamaño del frasco	0 – 1,000 pies	1,001 – 6,000 pies	Más de 6,000 pies
Caliente	Pinta	15 minutos	20 minutos	25 minutos

Salsa picante de arándano agrio (cranberry)

Rinde
aproximadamente
6 pintas
(frascos de 473 ml)

- 6 tazas de cebolla morada picada
- 4 chiles serranos picados finamente
- 1½ tazas de agua
- 1½ tazas vinagre de sidra (5 por ciento)
- 1 cucharada de sal para envase
- 1⅓ taza de azúcar
- 6 cucharadas de miel
- 12 tazas de arándanos agrios enteros

Advertencia: Use guantes plásticos o látex y no toque la cara al manipular o cortar los chiles. Si no lleva guantes, lave las manos cuidadosamente con jabón y agua antes de tocar la cara o los ojos.

Instrucciones: Lave y enjuague los frascos pinta, manteniéndolos calientes hasta usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante.

Empaque caliente: Mezcle todos los ingredientes excepto los arándanos en una cacerola grande. Caliente sobre fuego alto hasta hervir, luego baje el fuego un poco para hervir lentamente durante 5 minutos. Añada los arándanos, baje la mezcla a fuego lento por 20 minutos, revolviendo de vez en cuando para evitar que se queme. Llene los frascos calientes y limpios con la salsa caliente, dejando 1/4 pulgada de espacio hasta la boca del frasco. Deje la cacerola sobre fuego lento al llenar los frascos. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio superior del frasco si es necesario. Limpie el borde de los frascos con una toalla de papel, limpia y mojada; coloque las dos partes de la tapa metal. Procese los frascos en una olla de agua hirviendo según las recomendaciones a continuación.

Tiempo de procesamiento recomendado para Salsa picante de arándanos en una olla de agua hirviendo (baño María).				
		Tiempo a altitudes de		
Tipo de empaque	Tamaño del frasco	0 – 1,000 pies	1,001 – 6,000 pies	Más de 6,000 pies
Caliente	Pinta	15 minutos	20 minutos	25 minutos

Fuentes de información para las recetas:

La siguiente receta fue adaptada de Hillers, V. y Dougherty, R. *Recetas de salsa para el envase (Salsa Recipes for Canning)*. PNW0395. Universidad Estatal de Washington. Pullman, WA: Pacific Northwest Extension Publications, Revisado en 2000.

- Salsa de chile II
- Salsa de tomate y chile verde
- Salsa de tomate con tomates tipo puré
- Salsa de tomate para los tacos
- Salsa de tomate con puré de tomate
- Salsa verde de tomatillo

La siguiente receta fue adaptada del Centro Nacional para la Conserva Doméstica de los Alimentos (National Center for Home Food Preservation). Universidad de Georgia, Athens, GA. <http://www.uga.edu/nchfp>

- Salsa picante de jicama
- Salsa de mango
- Salsa de manzana y durazno (melocotón)
- Salsa picante de arándano agrio (cranberry)

La siguiente receta fue adaptada de Servicio de Extensión. *Complete Guide to Home Canning*. Boletín de información agrícola, N° 539. Washington, DC: Departamento de Agricultura de los EE.UU. Revisado en 1994.

- Salsa de chile (Salsa picante con tomates y chiles)

Elizabeth L. Andress, Ph.D., Extension Food Safety Specialist and Elaine M. D'sa, Ph.D., Research Coordinator

La Universidad de Georgia y Ft. Valley State Universidad, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

FDNS-E-43-16-SP

Julio 2005

Publicado en apoyo al trabajo de la Extensión Cooperativa, Decretos de 18 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Josef M. Broder, Interim Décano y Director